

Диакон Георгий Максимов

КАК ПОБЕДИТЬ УНЫНИЕ

(по творениям святых отцов)

диакон Георгий Максимов

КАК ПОБЕДИТЬ УНЫНИЕ
(по творения святых отцов)



Православное Миссионерское Общество имени
прп. Серапиона Кожеозерского
Москва, 2011

Рекомендовано к публикации
Издательским Советом
Русской Православной Церкви

ИС 11-118-0712

Диакон Георгий Максимов. Как победить уныние (по творениям святых отцов). М., 2011. 40 с.

Ученые говорят, что депрессия - одно из самых распространенных психических расстройств в современном мире. Православие имеет свой взгляд на то, что психология называет «депрессией», а святые отцы называли грехом уныния. В этой брошюре кратко изложен многовековой опыт изучения уныния, борьбы с ним и победы над ним, накопленный в Православной Церкви. Приведены также молитвы, читаемые когда человек впадает в уныние.

Что такое уныние?

Вот реальная история человека, нашего современника. Ему тридцать пять. Он довольно успешный бизнесмен. У него красивая и скромная жена и маленькая дочка, большая квартира в Москве, дача, две машины, множество друзей... У него есть то, к чему стремятся и о чем мечтают многие. Но ничто его не радует. Он забыл, что такое радость. Каждый день его гнетет тоска, от которой он пытается скрыться в делах, но безуспешно. Он считает себя несчастным человеком, и сам не может сказать, почему. Деньги есть. Здоровье, молодость – есть. А вот счастья нет.

Он пытается бороться, найти выход. Регулярно посещает психолога, несколько раз в год ездит на специальные семинары. После них на короткое время испытывает облегчение, но затем все возвращается. Жене он говорит: «пусть от этого мне не становится легче, но там меня хотя бы понимают». Друзьям и родным он говорит, что страдает от депрессии.

Нужно признать, что, к сожалению, это не единичный пример. Таких людей много. Конечно, не все из них находятся в столь внешне выгодном положении. Поэтому они часто говорят: «мне тоскливо, потому что не хватает денег» или нет своей квартиры, или работа не та, или жена сварливая, или муж пьяница, или машина сломалась, или здоровья нет, и так далее. Человек впадает в депрессию и ему кажется,

что если что-то немножко поменять и улучшить, тогда тоска пройдет и наступит счастье.

Человек пытается достичь того, что, кажется, ему не хватает, но когда достигает этого, после краткой радости снова наваливается тоска. Люди меняют квартиры, места работы, женщин, машины, друзей, увлечения, но не могут раз и навсегда утолить внутреннюю неудовлетворенность, которая, усилившись, превращается в беспросветную скорбь.

Психологи определяют такое состояние как депрессию. Они описывают ее как психическое расстройство, нередко возникающее после негативных событий в жизни человека, но часто развивающееся и без какой-либо видимой причины. В настоящее время именно депрессия — наиболее распространенное психическое заболевание.

Основные симптомы депрессии: подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств; потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности; утомляемость, «упадок сил».

Дополнительные симптомы: пессимизм, чувство вины, бесполезности, тревоги и страха, неспособность концентрироваться и принимать решения, мысли о смерти и самоубийстве; нестабильный аппетит, нарушенный сон, - бессонница или пересыпание.

Для получения диагноза «депрессия» достаточно наличие двух основных и двух дополнительных симптомов.

Но вот, человек нашел у себя эти симптомы – что ему делать? Многие идут к психологам. Все больше и больше людей обращается к ним за помощью. И что же они получают? Во-первых, разговоры, а во-вторых, таблетки-антидепрессанты.

Некоторые психологи говорят, что депрессия в большинстве случаев успешно лечится. Но при этом признают, что это самое распространенное психическое заболевание. Здесь видно противоречие – ведь если болезнь успешно лечится, то почему она не исчезает, а число больных со временем даже увеличивается?

Например, с оспой успешно покончено, и уже давно нет людей, которые бы ею заболели. А с депрессией картина прямо противоположная.

Почему? Не потому ли, что лечению подвергаются лишь проявления этой болезни, а ее подлинные основы по-прежнему сохраняются в душах людей, как корни сорняков, которые вновь и вновь выпускают вредоносные поросли?

Психология – наука молодая. Официальное оформление она получила всего 130 лет назад, когда в 1879 году В. Вундт открыл в г. Лейпциге первую лабораторию экспериментальной психологии.

Православие же насчитывает две тысячи лет. И оно имеет свой взгляд на то явление, которое психология называет «депрессией». И с этим взглядом бу-

дет не лишне ознакомиться тем, кого интересует возможность успешного избавления от депрессии.

В Православии для обозначения этого состояния души используется термин «уныние». Это болезненное состояние, при котором в душу проникает тоскливое настроение, становящееся со временем постоянным, приходит чувство одиночества, оставленности родными, близкими, всеми вообще людьми и даже Богом. Различаются два основных рода уныния — уныние при полной подавленности духа, без чувства какого-либо озлобления, и уныние с примесью чувства злобы, раздражительности.

Вот как говорят о нем древние святые отцы Церкви:

«Уныние есть расслабление души и изнеможение ума, клеветник на Бога - будто Он немилосерден и нечеловеколюбив» (преподобный Иоанн Лествичник), «Уныние есть тяжкое мучение души, неизреченная мука и наказание более горькое, чем всякое наказание и мучение» (святитель Иоанн Златоуст).

Такое состояние встречается и у верующих людей, а среди неверующих оно распространено еще больше. О них старец Паисий Святогорец говорил: «Человек, который не верит в Бога и в будущую жизнь, подвергает свою бессмертную душу вечному осуждению и живет без утешения в этой жизни. Ничто не может его утешить. Он боится потерять жизнь, мучается, идет к психиатрам, которые дают ему таблетки

и советуют поразвлечься. Он принимает таблетки, дуреет, а потом ходит туда-сюда, чтобы посмотреть достопримечательности и забыть боль».

А вот как об этом писал святой Иннокентий Херсонский: «Страдают ли унынием грешники, не радящие о спасении души своей? Да, и чаще всех, хотя, по-видимому, жизнь их состоит большею частью из забав и утех. Даже по всей справедливости можно сказать, что внутреннее недовольство и тайная тоска есть постоянная доля грешников. Ибо совесть, сколько бы ни заглушали ее, как червь точит сердце. Невольное, глубокое предчувствие будущего суда и воздаяния также тревожит душу грешную, и огорчает для нее безумные утехи чувственности. Самый закоренелый грешник по временам чувствует, что внутри его пустота, мрак, язва и смерть. Отсюда та неудержимая наклонность неверующих к непрестанным развлечениям, к тому, чтоб забываться и быть вне себя.

Что сказать неверующим об их унынии? Оно благо для них; ибо служит призыванием и побуждением к покаянию. И пусть не думают, чтобы нашлось для них какое-либо средство к освобождению от сего духа уныния, доколе не обратятся на путь правды и не исправят себя и своих нравов. Суетные удовольствия и радости земные никогда не наполнят пустоты сердечной: душа наша пространнее всего мира. Напротив, с продолжением времени плотские радости по-

теряют силу развлекать и обаять душу, и обратятся в источник душевной тяжести и скуки».

Кто-то может возразить: неужто всякое печальное состояние есть уныние? Нет, не всякое. Грусть и скорбь, если они не вкоренились в человека, болезнью не являются. Они неизбежны на многотрудном земном пути, как Господь предупреждал: «*в мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир*» (Ин. 16:33).

Преподобный Иоанн Кассиан учит, что «только в одном случае надо считать печаль полезной для нас, когда она возникает от покаяния в грехах, или от желания совершенства, или от созерцания будущего блаженства. О ней святой апостол говорит: *печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению; а печаль мирская производит смерть* (2Кор 7:10). Но эта печаль, производящая покаяние к спасению, бывает послушна, приветлива, смиренна, кротка, приятна, терпелива, как происходящая от любви к Богу, и некоторым образом весела, ободряя надеждою своего совершенства. А бесовская печаль бывает очень сурова, нетерпелива, жестока, соединена с бесплодной грустью и мучительным отчаянием. Ослабляя подвергшегося ей, она отвлекает от усердия и спасительной скорби, как безрассудная... Итак, кроме указанной выше благой печали, которая происходит от спасительного покаяния, или от ревности к совершенству, или от желания будущих благ, всякая

печаль, как мирская и причиняющая смерть, должна быть отвергаема, изгоняема из наших сердец».

Первое следствие уныния - ропот

Как справедливо замечает святитель Тихон Задонский, с практической точки зрения «печаль мирская бесполезна, ибо не может возвратить или дать человеку ничего из того, о чем скорбит».

Но с духовной стороны она несет и великий вред. «Избегай уныния, ибо оно истребляет все плоды подвижничества», - так сказал об этом преподобный Исаия Отшельник.

Преподобный Исаия писал для монахов, то есть, для тех, кто уже знает основные принципы духовной жизни, в частности то, что терпеливое перенесение скорбей и самоограничение ради Бога приносит богатый плод в виде очищения сердца от греховной грязи.

Каким же образом уныние может лишить человека этого плода?

Можно провести сравнение с миром спорта. Любой спортсмен вынужден терпеть тяжелые труды во время тренировок. А в борцовских видах спорта еще приходится испытывать и настоящие удары. А вне тренировок спортсмен серьезно ограничивает себя в пище.

Итак, он не может есть то, что хочет, не может пойти туда, куда хочет, и должен заниматься тем, что

доводит его до изнеможения и причиняет боль. Однако при всем этом если спортсмен не теряет цели, ради которой он все это переносит, то его упорство вознаграждается – тело становится крепче и выносливее, терпение закаляет его и делает сильнее, искуснее, и в результате он достигает поставленной цели.

Это происходит с телом, но то же самое происходит и с душой, когда она терпит выпадающие страдания или ограничения ради Бога.

Спортсмен, который потерял цель, перестал верить в то, что сможет добиться результата, впадает в уныние, тренировки для него становятся бессмысленной пыткой, и даже если заставить его продолжать их, чемпионом он уже не станет, а значит, потеряет плод от всех своих трудов, которые вольно или невольно претерпел.

Подобное происходит и с душой человека, впавшего в уныние, так как уныние это есть следствие потери веры, маловерия. Но это лишь одна сторона дела.

Другая сторона заключается в том, что уныние часто сопровождается ропотом. Ропот проявляется в том, что человек перекладывает всю ответственность за свои страдания на других, а в конечном итоге – на Бога, себя же считает безвинно страдающим, и всячески жалуется и ругается на всех, кто, по его мнению, виноват в его страданиях, - а «виноватых» становится

все больше по мере того, как человек все глубже погрязает в грехе ропота и озлобляется.

Это тягчайший грех и величайшая глупость.

Все равно как если бы человек, раскурочив розетку, дотронулся до оголенных проводов и, получив удар током, начал бы причитать: «Ах, какой плохой Бог! Почему Он позволил, чтобы меня ударило током?! За что?! За что мне такое?!»

Человек может начать с ругани в адрес электрика, розетки, того, кто открыл электричество и так далее, но, если не остановится, то дойдет до обвинения Бога. В этом суть ропота. Тот, кто ропщет на обстоятельства, подразумевает под этим, что виноват Тот, Кто эти обстоятельства послал. Поэтому среди ропщущих так много «обиженных на Бога».

Но разве Бог заставлял тебя трогать оголенные провода?

Ропот - признак духовного инфантилизма. Человек отказывается принимать ответственность за свои поступки, отказывается видеть, что происходящее с ним - естественное следствие его действий, его выбора, его прихоти. И вместо того, чтобы признать очевидное, он начинает искать виноватого, а крайним, естественно, оказывается Самый Терпеливый.

И ведь как раз с этого греха началось прозябание человечества. Господь сказал: от любого древа ешь, только от одного не ешь. Всего одна заповедь и какая простая. Но человек пошел, и съел. Тогда Бог его

спрашивает: «Адам, почему ты ел?» Святые отцы говорят, что если бы в этот момент наш прародитель сказал: «я согрешил, Господи, прости, виноват» - то не было бы изгнания из рая, и вся история человечества оказалась бы иной.

Но вместо этого Адам говорит: «а что я? я ничего, это все жена, которую Ты мне дал»... Вот кто первым начал «переводить стрелки» на Бога за собственные дела!

Адам и Ева были изгнаны из рая не за грех, а за нежелание каяться, которое проявилось в ропоте – на ближнего и на Бога.

В этом – великая опасность для души.

Как говорит святитель Феофан Затворник, «Пошатнутое здоровье может пошатнуть и спасение, когда из уст болящего слышатся ропотные речи». Так же и бедные и нищие, если от нищеты или болезни негодуют и ропщут, не получат прощения.

Ведь постоянные жалобы, не избавляют от беды, а только отяжеляют ее, а смиренная покорность определениям Промысла Божия и благодушие отнимают у бед тяжесть. Поэтому, если человек, встретившись с трудностями, не ропщет, но прославляет Бога, то диавол лопается от злости и идет к другому – к тому, кто ропщет, чтобы причинить ему еще больше неприятности. Потому что чем сильнее человек ропщет, тем сильнее разрушает себя.

О том, как именно сказываются эти разрушения, свидетельствует преподобный Иоанн Лествичник, составивший такой духовный портрет ропщущего: «Ропотник, когда дают ему приказание, противоречит, к делу негоден; в таком человеке нет даже и доброго расположения, потому что он ленив, и лень неразлучна с ропотом. Он изворотлив и многоизобретателен; и никто не превзойдет его в многословии; он всегда клевещет одному на другого. Ропотник в делах благотворительных угрюм, к приему странников не способен, в любви лицемерен».

Здесь так же, как и в примере со спортсменом – кто видит впереди цель, верит, что она достижима, и надеется, что он сможет ее достигнуть, - тот может переносить тяготы, ограничения, труды и боль. У христианина же, терпящего все те скорби, которые неверующий или маловерный выставляет в качестве причин для уныния, цель более высокая и святая, чем у любого спортсмена.

Известно, сколь велики святые. Их подвиги признают и уважают даже многие неверующие. Есть разные чины святости, но среди них самый высокий – это мученики, то есть, те, которые приняли смерть за исповедание Христа. Следующий, после них, чин – исповедники. Это те, кто пострадали за Христа, вынесли пытки, но сохранили верность Богу. Из исповедников многие были брошены в тюрьмы, как святой Феофан Исповедник, другим отрезали руку и язык, как свя-

тому Максиму Исповеднику, или вырвали глаз, как святому Пафнутию Исповеднику... И все это они выдержали ради Христа.

Великое дело! Многие скажут, что им это вряд ли по силам. Но в Православии действует один важный принцип, позволяющий каждому человеку стать святым и причисленным к исповедникам: если кто славословит и благодарит Бога в несчастье, тот несет подвиг исповедника. Вот как об этом говорит старец Паисий Святогорец:

«Давайте представим, что я родился калекой, без рук, без ног. Совершенно расслаблен и не могу шевелиться. Если я приму это с радостью и славословием, Бог сопричислит меня к Исповедникам. Так мало надо сделать, чтобы Бог сопричислил меня к Исповедникам! Когда я сам врежусь на своей машине в скалу и приму с радостью случившееся, Бог сопричислит меня к Исповедникам. Ну, чего еще мне желать? Даже результат моей собственной невнимательности, если я с радостью принимаю его, Бог признает».

Но столь великой возможности и цели лишает себя человек, впавший в уныние, которое закрывает ему духовные глаза и повергает в ропот.

Второе следствие уныния - отчаяние

Вот каково первое следствие уныния – ропот. И если что может быть хуже и опаснее, то это второе следствие, из-за которого преподобный Серафим

Саровский говорил: «Нет хуже греха, и ничего нет ужаснее и пагубнее духа уныния». «Уныние и непрестанные беспокойства могут сокрушить силу души и довести ее до крайнего изнеможения» - свидетельствует святитель Иоанн Златоуст.

Это крайнее изнеможение души называется отчаянием, и это – второе следствие уныния, вытекающее из него, если только человек вовремя не справится с этим грехом.

Вот как отзываются об этой стадии святые отцы:

«Отчаяние называется тягчайшим грехом из всех грехов на свете, ибо этот грех отвергает всемогущество Господа нашего Иисуса Христа, отвергает дарованное Им спасение - показывает, что в этой душе прежде господствовали самонадеянность и гордость, что вера и смирение были чужды ей» (святитель Игнатий (Брянчанинов)).

«Сатана злоумышленно старается опечалить многих, чтобы отчаянием ввергнуть их в геенну» (преподобный Ефрем Сирин). «Дух отчаяния приносит самые тяжелые мучения. Отчаяние есть совершеннейшая радость диаволу» (преподобный Марк Подвижник).

«Не так губит грех, как отчаяние» (святитель Иоанн Златоуст). «Согрешить - дело человеческое, отчаяться же - сатанинское и губительное; и сам диавол отчаянием низвергнут в погибель, ибо не захотел покаяться» (Преподобный Нил Синайский).

«Диавол для того и ввергает нас в помыслы отчаяния, чтобы истребить надежду на Бога, этот безопасный якорь, эту опору нашей жизни, этого руководителя на пути к Небу, это спасение погибающих душ... Лукавый предпринимает все, чтобы внушить нам помысел отчаяния. Ему уже не нужны будут усилия и труды для нашего поражения, когда сами падшие и лежащие не захотят противиться ему... и душа, однажды отчаявшись в своем спасении, уже не чувствует потом, как она стремится в пропасть» (святитель Иоанн Златоуст).

Отчаяние уже непосредственно ведет к гибели. Оно предшествует самоубийству, самому страшному греху, сразу отправляющему человека в ад, место, удаленное от Бога, где и света Божия нет, и радости нет, один мрак и вечная мука... Самоубийство – грех, который не может быть прощен, потому что самоубийца уже не может раскаяться.

«Во время вольного страдания Господня двое отпали от Господа - Иуда и Петр: один продал, а другой троекратно отвергся. У обоих был равный грех, оба тяжко согрешили, но Петр спасся, а Иуда погиб. Почему же не оба спаслись и не оба погибли? Кто-то скажет, что Петр спасся, покаявшись. Но святое Евангелие говорит, что и Иуда покаялся: «*...раскаявшись, возвратил тридцать сребреников первосвященникам и старейшинам, говоря: согрешил я, предав кровь невинную*» (Мф. 27:3-4); однако его покаяние

не принято, а Петрово принято; Петр спасся, а Иуда погиб. Почему же так? А потому, что Петр каялся с упованием и надеждой на милость Божию, Иуда же раскаялся с отчаянием. Ужасна эта пропасть! Без сомнения нужно ее наполнить надеждой на милость Божию» (Святитель Димитрий Ростовский).

«Иуда-предатель, придя в отчаяние, «*удавился*» (Мф. 27:5). Познал он силу греха, но не познал величия милосердия Божия.. Так многие делают и ныне и следуют Иуде. Познают множество грехов своих, но не познают множества щедрот Божиих и так отчаиваются в своем спасении. Христианин! тяжкий и последний диавольский удар - отчаяние. Диавол прежде греха представляет Бога милостивым, а после греха - правосудным. Такова его хитрость» (святитель Тихон Задонский).

Так, искушая человека на грех, сатана внушает ему мысли: «Бог добрый, Он простит», а уже после греха старается ввергнуть в отчаяние, внушая уже совсем другие мысли: «Бог справедливый, и Он тебя покарает за то, что ты сделал». Диавол внушает человеку, что он уже никогда не сможет выбраться из ямы греха, не будет помилован Богом, не сможет получить прощения и исправиться.

Отчаяние – это смерть надежды. Если она наступает, то сохранить человека от самоубийства может только чудо.

Как проявляется уныние?

Нередко уныние проявляется даже в мимике и поведении человека, а именно, выражением лица, которое так и называется унылое; опущенными плечами, поникшей головой, отсутствием интереса к окружающему и к своему состоянию. Также характерна вялость, инертность. Хорошее настроение окружающих вызывает у унылого недоумение, раздражение и явный или скрытый протест.

Святитель Иоанн Златоуст говорил, что «душа, объятая печалью, не может ничего здравого ни говорить, ни слушать», а преподобный Нил Синайский свидетельствовал: «Как больной не выносит тяжелого бремени, так унылый не в состоянии тщательно исполнить Божии дела; ибо у того телесные силы в расстройстве, а у этого не осталось сил душевных».

По словам преподобного Иоанна Кассиана, такое состояние человека «не позволяет ни совершать молитвы с обычной ревностью сердца, ни с пользою заниматься священным чтением, не допускает быть спокойным и кротким с братьями; ко всем обязанностям трудов или богослужения делает нетерпеливым и неспособным, опьяняет чувство, сокрушает и подавляет мучительным отчаянием. Как моль одежде, и червь дереву, так печаль вредит сердцу человека».

Далее святой отец перечисляет проявления этого греховного болезненного состояния: «От уныния рождаются недовольство, малодушие, раздражи-

тельность, праздность, сонливость, беспокойство, бродяжничество, непостоянство ума и тела, разговорчивость... Кого ни начнет оно одолевать, заставит его пребывать ленивым, беспечным, без всякого духовного успеха; потом сделает непостоянным, праздным, нерадивым ко всякому делу».

Таковы проявления уныния. А отчаяние имеет и еще более тяжкие проявления. Человек отчаявшийся, то есть, потерявший надежду, нередко предается наркомании, пьянству, блуду, и многим другим явным грехам, полагая себя все равно уже погибшим. Крайнее же проявление отчаяния, как уже было сказано, - самоубийство.

Каждый год на земном шаре миллион человек кончает жизнь самоубийством. Страшно вдуматься в это число, которое превосходит численность населения многих стран.

В нашей стране самое большое число самоубийств было в 1995 году. По сравнению с этим показателем, к 2008 году оно снизилось в полтора раза, но все равно Россия остается в числе стран с самым высоким уровнем самоубийств.

Действительно, в бедных и неблагополучных странах самоубийств происходит больше, чем в богатых и экономически стабильных. Это неудивительно, поскольку в первых у людей больше поводов для уныния. Но все же от этой беды не свободны даже самые богатые страны и самые богатые люди. Потому

как под внешним благополучем душа неверующего человека нередко даже острее чувствует тягостную пустоту и постоянную неудовлетворенность, как и в случае нашего современника, преуспевающего бизнесмена, о котором мы упоминали в начале статьи.

Но его от ужасной участи, в которую ежегодно впадает миллион человек, может спасти то особенное обстоятельство, которое есть у него, и которого лишены многие из тех несчастных, которые доводят себя отчаянием до самоубийства.

Из чего произрастает уныние?

Уныние возникает от недоверия к Богу, так что можно сказать, что это плод маловерия.

Но что такое, в свою очередь, недоверие к Богу и маловерие? Оно не возникает само собой, из ниоткуда. Оно является следствием того, что человек слишком сильно доверяет себе, потому как слишком высокого о себе мнения. И чем больше человек доверяет себе, тем меньше он доверяет Богу. А доверие себе более, чем Богу – яснейший признак гордыни.

Итак, первый корень - гордыня

Поэтому, по словам преподобного Анатолия Оптинского, «отчаяние есть порождение гордости. Если ожидаешь от себя всего плохого, то никогда не отчаешься, а только смиришься и будешь мирно каяться». «Отчаяние - обличитель находившихся в серд-

це неверия и самости: верующий в себя и уповающий на себя не восстанет из греха покаянием» (святитель Феофан Затворник).

Как только случается в жизни гордеца что-либо, что изобличает его бессилие и неосновательность доверия к самому себе, он тут же унывает и отчаивается.

А такое может произойти от самых разных причин: от оскорбленного самолюбия или от того, что делается не по-нашему; также и от тщеславия, когда человек видит, что равные ему пользуются большими преимуществами, чем он; или же от стеснительных обстоятельств жизни, как свидетельствует о том преподобный Амвросий Оптинский.

Человек смиренный, верующий в Бога, знает, что этими неприятными обстоятельствами испытывается и укрепляется его вера, как укрепляются мускулы спортсмена на тренировках, он знает, что Бог рядом и что Он не положит испытаний сильнее, чем можно вынести. Такой человек, надеющийся на Бога, никогда не унывает даже в тяжких обстоятельствах.

Гордец же, надеявшийся на себя, как только оказывается в тяжких обстоятельствах, которые он сам изменить не в силах, сразу же впадает в уныние, думая, что если он не может исправить случившееся, значит, этого не может исправить никто, да еще при этом тоскуя и раздражаясь из-за того, что эти обстоя-

тельства показали ему собственную слабость, чего гордец не может вынести.

Именно потому, что уныние и отчаяние есть следствие и, в определенном смысле, демонстрация неверия в Бога, один из святых сказал: «в минуту отчаяния знайте, что не Господь оставляет вас, а вы Господа!»

Итак, гордость и маловерие есть одни из главных причин уныния и отчаяния, но все же далеко не единственные.

Преподобный Иоанн Лествичник говорит о двух основных видах отчаяния, происходящих из разных причин: «Есть отчаяние, происходящее от множества грехов и отягчения совести и нестерпимой печали, когда душа по причине множества сих язв погружается, и от тяжести их утопает во глубине безнадежия. Но есть отчаяние и другого вида, которое бывает от гордости и возношения, когда падшие думают, что они не заслужили своего падения... От первого исцеляют воздержание и благонадежие; а от последнего смирение, и то, чтобы никого не судить».

Второй корень – неудовлетворенность страстей

Итак, что касается второго вида отчаяния, происходящего от гордости, мы уже выше показали, каков его механизм. А что подразумевается под первым видом, «происходящим от множества грехов»?

Этот вид уныния, по утверждению святых отцов приходит тогда, когда какая-либо страсть не нашла себе удовлетворения. Как пишет преподобный Иоанн Кассиан, уныние «рождается от неудовлетворения желания какой-нибудь корысти, когда кто видит, что он потерял рожденную в уме надежду получить какие-нибудь вещи».

Например, чревоугодник, страдающий язвенной болезнью или диабетом, будет унывать, потому что не может услаждаться желаемым количеством пищи или разнообразием вкуса; скупой человек — из-за того, что не может избежать траты денег, и так далее. Унынием сопровождаются практически любые неудовлетворенные греховные желания, если человек в душе не отказывается от них.

Поэтому преподобный Нил Синайский говорит: «Кто связан печалью, тот побежден страстями, потому что печаль бывает следствием неудачи в плотском пожелании, а пожелание сопрягается со всякою страстью. Кто победил страсти, тем не владеет печаль. Как больной виден по цвету лица, так страстного изобличает печаль. Кто любит мир, тот много будет печалиться. А кто небрежет о том, что в мире, тот всегда будет веселиться».

По мере возрастания уныния в человеке, конкретные желания утрачивают свое значение, и остается душевное состояние, которое отыскивает именно те

желания, выполнения которых достичь невозможно – уже именно для подпитки самого уныния.

Тогда, по свидетельству преподобного Иоанна Кассиана, «мы подвергаемся такой скорби, что не можем с обычной приветливостью принимать даже любезных лиц и родственников наших, и что бы ни было сказано ими в приличном разговоре, нам все кажется несвоевременным и лишним, и мы не даем им приятного ответа, когда все изгибы нашего сердца наполнены желчной горечью».

Потому уныние как болото – чем дольше человек в него погружается, тем тяжелее ему из него выбраться.

Другие корни уныния

Выше были описаны причины, которые возбуждают уныние в неверующих и в маловерных людях. Однако уныние нападает, хотя и менее успешно, на верующих людей. Но уже по другим причинам.

Об этих причинах подробно пишет святитель Иннокентий Херсонский:

«Источников уныния много, и внешних и внутренних.

Во-первых, в душах чистых и близких к совершенству, уныние может происходить от оставления их на время благодатью Божиею. Состояние благодати есть самое блаженное. Но, чтобы находящийся в сем состоянии не возомнил, что оно происходит от

его собственных совершенств, благодать иногда удаляется, предоставляя любимца своего самому себе. Тогда бывает со святою душою то же, как если бы среди дня наступила полночь: в душе является темнота, хлад, мертвость и вместе с тем уныние.

Во-вторых, уныние, как свидетельствуют люди опытные в духовной жизни, бывает от действия духа тьмы. Не могши прельстить душу на пути к небу благами и удовольствиями мира, враг спасения обращается к противному средству и наводит на нее уныние. В таком состоянии душа бывает как путник, вдруг застигнутый мглою и туманом; не видит ни того, что впереди, ни того, что позади; не знает, что делать, теряет бодрость, впадает в нерешимость.

Третий источник уныния есть наша падшая, нечистая, обессиленная, помертвевшая от греха природа. Доколе мы действуем по самолюбию, наполнены духом мира и страстями, дотоле сия природа в нас весела и жива. Но перемените направление жизни, сойдите с широкого пути мира на узкий путь самоотвержения христианского, примитесь за покаяние и самоисправление: тотчас откроется внутри вас пустота, обнаружится духовное бессилие, ощутится сердечная мертвость. Доколе душа не успеет наполниться новым духом любви к Богу и ближнему, дотоле дух уныния, в большей или меньшей мере, для нее неизбежен. Сему роду уныния больше всего подвергаются грешники после их обращения.

Может происходить уныние и от различных печальных случаев в жизни, как-то: смерти сродников и любимых лиц, потери чести, достояния и других несчастных приключений. Все это, по закону нашей природы, сопряжено с неприятностью и печалью для нас; но, по закону же самой природы, печаль сия должна уменьшаться со временем и исчезать, когда человек не предается печали. В противном случае образуется дух уныния.

Может происходить уныние и от некоторых мыслей, особенно мрачных и тяжелых, когда душа слишком предается подобной мысли, и смотрит на предметы не во свете Веры и Евангелия. Так, например, человек легко может впасть в уныние от частого размышления о неправде, господствующей в мире, о том, как праведные здесь скорбят и страдают, а нечестивые высятся и блаженствуют.

Могут, наконец, источником уныния душевного быть различные болезненные состояния тела, особенно некоторых его членов».

Как бороться с унынием?

Великий русский святой, преподобный Серафим Саровский, говорил: «нужно удалять от себя уныние и стараться иметь радостный дух, а не печальный. По слову Сираха, Печаль многих убила, а пользы в ней нет (Сир. 30:25)».

Но как именно можно удалить от себя уныние?

Вспомним упомянутого в начале молодого бизнесмена, который на протяжении многих лет ничего не может поделать с охватившим его унынием. Он на своем опыте убедился в справедливости слов святителя Игнатия (Брянчанинова): «Земные развлечения только заглушают скорбь, но не истребляют ее: они умолкли, и снова скорбь, отдохнувшая и как бы укрепленная отдохновением, начинает действовать с большею силою».

Теперь пришло время рассказать подробнее о том особенном обстоятельстве в жизни этого бизнесмена, о котором мы обмолвились ранее.

Его жена – глубоко верующий человек, и она свободна от той мрачной, непроглядной тоски, которой окутана жизнь этого бизнесмена. Он знает, что она верующая, что она ходит в храм и читает православные книги, равно как и то, что у нее нет «депрессии». Но за все те годы, что они вместе, ему ни разу не пришло в голову связать эти факты воедино, и попробовать самому сходить в храм, прочитать Евангелие... он по-прежнему регулярно ездит к психологу, получая кратковременное облегчение, но не исцеление.

Сколь многие люди изнемогают от этой душевной болезни, не желая поверить, что исцеление – совсем рядом. И этот бизнесмен, к сожалению, один из них. Нам хотелось бы написать, что в один прекрасный день он заинтересовался верой, которая дает его жене силы не поддаваться унынию и сохранять

чистую радость жизни, - но, увы, пока что этого не произошло.

И до тех пор он остается в числе тех несчастных, о ком сказал святитель Димитрий Ростовский: «Нет у праведных печали, которая не претворялась бы в радость, как нет и у грешников радости, которая не обращалась бы в печаль».

Но, если бы вдруг этот бизнесмен обратился к сокровищнице православной веры, то что он узнал бы о своем состоянии, и какие способы исцеления получил бы?

Он узнал бы, что в мире есть духовная реальность, и действуют духовные существа, добрые – ангелы, и злые – бесы. Последние по своей злобе стремятся причинить как можно больший вред душе человека, отвратив его от Бога и от пути к спасению. Это – враги, стремящиеся убить человека как духовно, так и телесно. Для своих целей они пользуются разными способами, среди них наиболее распространенный – внушение людям определенных мыслей и чувств. В том числе – помыслов уныния и отчаяния.

Хитрость состоит в том, что бесы силятся убедить человека, что это его собственные мысли. Человек неверующий или маловерующий совершенно неподготовлен к такому соблазну и не знает, как относиться к таким мыслям, он их действительно принимает за свои. И, следуя за ними, все ближе подходит к погибели – точно так же и путник в пустыне, приняв ми-

раж за истинное видение, начинает гоняться за ним и все дальше уходит вглубь безжизненной пустыни.

Человек же верующий и духовно опытный знает про существование врага и про его хитрости, умеет распознать его помыслы, и отсекать их, тем самым успешно противоборствуя бесам и побеждая их.

Унылый человек – не тот, кто испытывает по временам помыслы уныния, но тот, кто побежден ими и не борется. И наоборот, свободен от уныния не тот, кто никогда таких помыслов не испытывал, - таких людей нет на земле, - а тот, кто с ними борется и побеждает их.

Святитель Иоанн Златоуст говорил: «Чрезмерное уныние вреднее всякого демонского действия, потому что и демоны, если в ком властвуют, то властвуют через уныние».

Но если человека глубоко поразил дух уныния, если демоны получили в нем такую власть, то значит, сам человек совершил нечто, что дало им такую власть над ним.

Выше уже было сказано, что одной из причин уныния у неверующих является отсутствие веры в Бога и, соответственно, отсутствие живой связи с Ним, источником всякой радости и блага. Но и отсутствие веры редко является чем-то прирожденным для человека.

Веру в человеке убивает нераскаянный грех. Если человек грешит, и не желает каяться и отказываться

от греха, то он рано или поздно неизбежно теряет веру.

И наоборот, вера воскресает в искреннем покаянии и исповедании грехов.

Неверующие сами лишают себя двух самых эффективных способов борьбы с депрессией – покаяния и молитвы. «Истреблению уныния служат молитва и непрестанное размышление о Боге», пишет преподобный Ефрем Сирин.

Стоит привести список основных средств борьбы с унынием, которыми располагает христианин. О них говорит святитель Иннокентий Херсонский:

«1. От чего бы ни происходило уныние, молитва всегда есть первое и последнее против него средство. В молитве человек становится прямо лицу Божию: но если, став против солнца, нельзя не озариться светом и не почувствовать теплоты; тем паче свет и теплота духовные суть непосредственные следствия молитвы. Кроме сего, молитвою привлекается благодать и помощь свыше, от Духа Святаго; а где Дух Утешитель, там нет места унынию, там сама скорбь будет в сладость.

2. Чтение или слушание слова Божия, особенно Нового Завета, есть также сильное средство против уныния. Спаситель не напрасно призывал к Себе всех труждающихся и обремененных, обещая им успокоение и радость. Радость сию Он не взял с Собою на небо, а всецело оставил в Евангелии для всех скорбя-

щих и унылых духом. Кто проникается духом Евангелия, тот престает скорбеть безотрадно: ибо дух Евангелия есть дух мира, успокоения и отрады.

3. Богослужения; и особенно св. Таинства Церкви, также великое врачевство против духа уныния: ибо в церкви, как доме Божием, нет для него места; Таинства все направлены против духа тьмы и слабостей природы нашей, особенно Таинство исповеди и причащения. Слагая с себя тяжесть грехов посредством исповеди, душа чувствует легкость и бодрость; а приемля в Евхаристии брашно Тела и Крови Господа, чувствует оживление и радость.

4. Собеседования с людьми, богатыми духом христианским, также средство против уныния. В собеседовании мы вообще выходим более или менее из мрачной глубины внутренней, в которую душа погружается от уныния; кроме сего, посредством перемены мыслей и чувств в собеседовании, мы заенимаем у беседующих с нами некую силу и жизненность, что так нужно в состоянии уныния.

5. Размышление о предметах утешительных. Ибо мысль в унылом состоянии или вовсе не действует, или кружится около предметов печальных. Чтобы избавиться от уныния, надо принудить себя мыслить о противном.

6. Занятие себя трудом телесным также прогоняет уныние. Пусть начнет трудиться, даже нехотя; пусть продолжает труд, хотя без успеха: от движения

оживает сначала тело, а потом и дух, и почувствуется бодрость; мысль среди труда неприметно отвратится от предметов, наводивших тоску, а это уже много значит в состоянии уныния».

Молитва

Почему молитва является самым эффективным средством против уныния? По многим причинам.

Во-первых, когда во время уныния мы молимся, мы тем самым боремся против беса, который пытается нас в это уныние повергнуть. Он делает это ради того, чтобы мы отчаялись и отошли от Бога, в этом его замысел, когда же мы обращаемся с молитвой к Богу, то разрушаем ухищрения врага, показывая, что мы не попали в его капкан, не сдались ему, и напротив, его козни используем как повод для того, чтобы усилить ту связь с Богом, которую бес пытался оборвать.

Во-вторых, поскольку уныние в большинстве случаев есть следствие нашей гордыни, то молитва помогает исцеляться и от этой страсти, то есть, вырывает из земли сам корень уныния. Ведь каждая смиренная молитва с просьбой к Богу о помощи – даже такая короткая, как «Господи, помилуй!», - означает, что мы признаем свою слабость и ограниченность, и начинаем доверять Богу больше, чем себе. Поэтому каждая такая молитва, даже произнесенная через силу, - это удар по гордыне, подобный удару огромной гири, которой крушат стены ветхих домов.

И, наконец, в-третьих, самое главное, молитва помогает потому, что это является обращением к Богу, Который единственный действительно может помочь в любом, даже самом безвыходном положении, единственный, Кто силен подать настоящее утешение и радость, и свободу от уныния. «В скорбях и искушениях Господь помогает нам. Он не освобождает нас от них, а подает силу легко переносить, даже не замечать их. Если мы будем со Христом и во Христе, то никакая скорбь нас не смутит, а радость наполнит наше сердце так, что мы и при скорбях, и во время искушений будем радоваться» (преподобный Никон Оптинский).

Какие же именно молитвы советуется читать против уныния?

Некоторые советуют молиться Ангелу-Хранителю, который всегда невидмо рядом с нами, готовый поддержать нас. Другие советуют читать акафист Иисусу Сладчайшему. Также есть совет много раз подряд читать молитву «Богородице Дево, радуйся», с надеждой, что Господь непременно ради молитв Божией Матери даст мир нашей душе.

Но особого внимания заслуживает совет святителя Игнатия Брянчанинова, который рекомендовал во время уныния как можно чаще повторять такие слова и молитвы:

«Слава Богу за все».

«Господи! Предаюсь Твоей Святой воле! Буди со мной Воля Твоя».

«Господи! Благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня».

«Достойное по делам моим приемлю; помяни мя, Господи, во Царствии Твоем».

Святые отцы отмечали, что во время уныния человеку молиться особенно тяжело. Поэтому исполнять сразу большие молитвенные правила не все смогут, но произносить те короткие молитвы, которые указал святитель Игнатий, может каждый, это не сложно.

А в отношении нежелания молиться при унынии и отчаянии, нужно понимать, что чувство это не наше, а вселенное в нас бесом специально с той целью, чтобы лишить нас того оружия, которым мы можем его победить.

Святитель Тихон Задонский так говорит об этом нежелании молиться при унынии: «Советую тебе следующее: Убеждай себя и принуждай к молитве и ко всякому доброму делу, хотя и не хочется. Как ленивую лошадь люди гонят плетью, чтобы она шла или бежала, так нам нужно принуждать себя ко всякому делу, а особенно к молитве. Видя такой труд и старание, Господь подаст охоту и усердие».

Из четырех фраз, предложенных святителем Игнатием две являются фразами благодарственными. О том, почему они даны, он сам объясняет: «в осо-

бенности благодарением Богу отгоняются помыслы скорбные; при нашествии таких помыслов благодарение произносится в простых словах, со вниманием и часто, – доколе не принесется сердцу успокоение. В скорбных помыслах никакого нет толку: от скорби не избавляют, никакой помощи не приносят, только расстраивают душу и тело. Значит, они от бесов – и надобно их отгонять от себя... Благодарение сперва успокаивает сердце, потом приносит ему утешение, впоследствии принесет и небесное радование – залог, предвкушение радости вечной».

Во время отчаяния бесы внушают человеку мысль, что для него нет спасения и его грехи не могут быть прощены. Это величайшая бесовская ложь!

«Пусть никто не говорит: «Много я нагрешил, нет мне прощения». Кто говорит так, забывает о Том, Кто пришел на землю ради страдающих и сказал: «*...бывает радость у Ангелов Божиих и об одном грешнике кающемся*» (Лк. 15:10), и еще: «*Я пришел призвать не праведников, а грешников к покаянию*» (Лк. 5:32)» - учит преподобный Ефрем Сирин. Пока человек жив, для него действительно возможно покаяться и получить прощение грехов, какими бы тяжкими они ни были, и, получив прощение, преобразить свою жизнь, наполнить ее радостью и светом. И как раз этой возможности пытаются бесы лишить человека, внушая ему помыслы отчаяния и самоубийства, потому что после смерти уже покаяться невозможно.

Так что «никто из людей, даже дошедших до крайней степени зла, не должен отчаиваться, даже если приобрел навык и вошел в природу самого зла» (святитель Иоанн Златоуст).

Святитель Тихон Задонский объясняет, что испытание унынием и отчаянием делает христианина более осторожным и опытным в духовной жизни. И «чем более продолжится» такое искушение, «тем большую душе пользу принесет».

Православный христианин знает, что, насколько тяжелее печаль всех других искушений, настолько и больше воздаяния получат переносящие с терпением печаль. И в борьбе с унынием даруется самый большой венец. Поэтому «не будем унывать, когда приключатся с нами огорчения и скорби, а напротив того, станем более радоваться, что идем путем святых», советует преподобный Ефрем Сирин.

Бог всегда находится рядом с каждым из нас, и Он не дозволяет бесам поразить человека унынием настолько, насколько им бы хотелось. Он даровал нам свободу, и Он же заботится о том, чтобы никто у нас не отнял этого дара. Так что в любой момент человек может обратиться к Богу за помощью и принести покаяние.

Если человек этого не делает – это его выбор, бесы сами не в состоянии ему молиться.

В заключение хотелось бы привести молитву, составленную святителем Димитрием Ростовским как раз для людей, страдающих от уныния:

Боже, Отче Господа нашего Иисуса Христа, Отец щедрот и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей! Утеши каждого скорбящего, опечаленного, отчаявающегося, обуреваемого духом уныния. Ведь каждый человек создан руками Твоими, умудрен премудростию, возвеличен десницей Твоею, прославлен благостию Твоею... Но вот посещены мы ныне Отеческим Твоим наказанием, кратковременными скорбями! — Ты сострадательно наказываешь тех, кого любишь, и милуешь щедро и призираешь на их слезы! Итак, наказав, помилуй и утоли печаль нашу; преложи скорбь на веселие и радостию раствори печаль нашу; удиви на нас милость Твою, дивный в советах Владыко, Непостижимый в судьбах Господи, и благословенный в делах Твоих во веки, аминь.

Содержание

*

Православное миссионерское общество
имени прп. Серапиона Кожеозерского:
pravoslavmir@yandex.ru
www.serapion.org

В 2010-2011 гг. Православное миссионерское общество имени прп. Серапиона Кожеозерского выпустило в свет следующие книги и брошюры:

1. Құдайменен мәңгі өмір (О вере и молитвах Православной Церкви на казахском языке);
2. Худо билан боқий умр (О вере и молитвах Православной Церкви на узбекском языке);
3. Ortodoks Dualar (Православный молитвослов на турецком языке);
4. Курды и Православие (сборник статей и рассказов православных курдов);
5. *Святитель Николай Сербский*. Молитвы миссионера (Как молиться за неправославных);
6. *Святитель Нектарий Эгинский*. Путь к счастью;
7. 300 слов мудрости (Изречения подвижников Православной Церкви);
8. *Митрополит Лимассольский Афанасий*. Голод по Богу;
9. *Диакон Георгий Максимов*. Как справиться с болезнью? (по указаниям Слова Божия и творениям святых отцов);
10. *Диакон Георгий Максимов*. Как победить уныние? (по творениям святых отцов);
11. *Диакон Георгий Максимов*. Чем Православие отличается от католицизма, протестантизма, монофизитства;
12. Православные чудеса в Африке.

Молитва свт. Димитрия Ростовского

Боже, Отче Господа нашего Иисуса Христа, Отец щедрот и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей! Утеши каждого скорбящего, опечаленного, отчаявающегося, обуреваемого духом уныния. Ведь каждый человек создан руками Твоими, умудрен премудростию, возвеличен десницей Твоею, прославлен благостию Твоею... Но вот посещены мы ныне Отеческим Твоим наказанием, кратковременными скорбями! — Ты сострадательно наказываешь тех, кого любишь, и милуешь щедро и призираешь на их слезы! Итак, наказав, помилуй и утоли печаль нашу; преложи скорбь на веселие и радостию раствори печаль нашу; удиви на нас милость Твою, дивный в советах Владыко, Непостижимый в судьбах Господи, и благословенный в делах Твоих во веки, аминь.